ROK III

Nr. 5.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE

Pod żaglem na łyżwach

Pierwszy zeszyt marcowy 1929 r.

Cena egz. 50 groszy.



Uczestniczki pierwszego kroku szermierczego w Warszawie.

Kobiety na placówkach organizacyjnych

Przed paroma laty rozpoczęta walka o zdobycie udziału kobiet w pracach organizacyjnych, w decydowaniu o formach i kierunku działalności sportowej, warunkach zawodów, metodach pracy i t. p. — doprowadziła do nowego etapu, którym był przed rokiem odbyty pierwszy kongres dla spraw wychowania fizycznego i sportu kobiet.

Na kongresie tym zapadła między innemi uchwała, opiewająca, że sport kobiecy posiadać winien własne swoje komórki organizacyjne i że w najwyższych nawet instancjach organizacyjnych rządzić się winien sam, decydując ostatecznie o ramach swej pracy.

Przyznać należy, że uchwała Kongresu zrobiła swoje. Może nie wszystko, ale bardzo wiele. Biorąc pod uwagę krótki okres czasu, jaki minął od daty kongresu (zaledwie rok) ,stwierdzić możemy, że dokonało się wiele zmian na lepsze, i że zmiany te dokonują się nadal.

Może ważniejszym jeszcze od samego faktu zdobycia przez kobiety udziału w pracach związków okręgowych i państwowych, w ośrodkach wychowania fizycznego, wszelkiego rodzaju kursach i t. p. — jest uznanie, jakie zdobyły sobie one, pracując na zdobytych przez siebie placówkach, w prowadzonych przez siebie klubach i sekcjach sportowych. Wysiłek organizacyjny kobiet jest już dziś bardzo poważny, aczkolwek wicąż jeszcze wysoce niedostateczny w porównaniu do istniejących potrzeb, i aczkolwiek wciąż jeszcze napotyka na drodze pracy wiele przeszkód i utrudnień ze strony dotychczasowych pracowników na tej niwie, należących do płci męskiej.

Czasy się jednak zmieniają. Zasada, opiewająca, że pracy dla wszystkich chętnych jest dość i każdy ulokować może swoje siły i zdolności na odpowiedniej placówce, zaczyna zwyciężać. I powinna zwyciężać nadal w coraz szybszem tempie.

Dziś w zarządach niemal wszystkich związków państwowych, zainteresowanych w sporcie pań, zasiadają kobiety, mając powierzony sobie w szerszych lub węższych ramach referat sportu kobiet. Niewiadomo dla jakich przyczyn jedyny w tej dziedzinie wyłom stanowi Polski Związek Łyżwiarski, dotychczas w zarządzie swym nieposiadający ani jednej kobiety.

Fakt powyższy jest tem dziwniejszy, że łyżwiarstwo jest jednym z najodpowiedniejszych i zarazem najpopularniejszych sportów wśród kobiet. A także, co jeszcze ważniejsze, pod względem organizacyjnym nie obejmuje dotąd nawet jednej czwartej pań i młodzieży żeńskiej, uprawiających łyżwiarstwo.

O wielkich brakach organizacyjnych w tej dziedzinie pisaliśmy przed kilkoma tygodniami, zwracając uwagę na pilną potrzebę stworzenia fachowej opieki i kierownictwa nad łyżwiarstwem kobiecem. Pisaliśmy wówczas, że łyżwiarstwo jest u nas sportem najsłabiej zorganizowanym, że olbrzymie rzesze ślizgających się pracują poza organizacjami, nie mając możności racjonalnego doskonalenia się w sztuce jazdy na łyżwach. Te braki organizacyjne powodują, że młodzież pozostawiona sama sobie nie czyni należytych postępów, łatwo zniechęca się i nie mając żadnego dopingu szybko rezygnuje z tej prześlicznej dla kobiet formy ruchu sportowego.

Wystarczy przejść się na którykolwiek z warszawskich torów lodowych aby stwierdzić prawdę powyższych słów. Z punktu rzuci się nam w oczy wielka liczba młodziutkich łyżwiarek, z trudem utrzymujących się na lodzie. Dorosłych kobiet, dobrze jeżdżących prawie się nie widzi.

Ten stan rzeczy wymaga szybkiej i energicznie przeprowadzonej zmiany.Polski Związek Łyżwiarski mający dość pracy z uporządkowaniem, organizowaniem i kierowaniem łyżwiarstwa męskiego, nie może, czy nie chce zająć się sprawami łyżwiarstwa kobiecego. Od lat kilku stan rzeczy nie ulega zmianom na lepsze, czemu dziwić się nie należy wobec braku jakichkolwiek starań ze strony Związku. Jeśli Związek Łyżwiarski ze sprawą łyżwiarek sam poradzić sobie nie umie i nie może, winien dążyć do stworzenia specjalnego referatu kobiecego i oddać mu wszelkie kompetencje w zakresie łyżwiarstwa pań. Tym sposobem ciężar odpowiedzialności za fatalny stan tego sportu w odniesieniu do kobiet spadnie z ramion Związku, a do pracy wezmą się osoby specjalnie do tego powołane.

Wydaje nam się, że stworzenie referatu kobiecego będzie dla Związku posunięciem bardzo wygodnem. Nie chodzi tu bowiem o wyrwanie z rąk jego kwitną-

cej i świetnie prosperującej dziedziny pracy, a przeciwnie — zaniedbanego ugoru, który wymagać będzie mocnych i niestrudzonych rąk.

W chwili obecnej nadarza się właśnie okazja powołania do życia referatu, a może lepiej komisji kobiecej przy Związku Łyżwiarskim. Dnia 23 b. m. odbyć się ma walne zebranie związku, na którem łatwo można będzie przeprowadzić proponowaną przez nas specjalną instancję dla spraw łyżwiarstwa kobiecego.

OSNOWA LEKCJI GIMNASTYKI Nr. 1

DZIEWCZĘTA; KL. III-a SZKOŁY POWSZECHNEJ (8—10 LAT)

Dla dzieci w klasie trzeciej znaczną część ćwiczeń stosuje się jeszcze w postaci zabawy. Mimo to, w tym okresie można już układać osnowy lekcyjne ściśle według schematu, zamieszczonego w Nr. 21 z r. 1928 naszego pisma.

Ćwiczenia masowe przeprowadza się tu w kolumnie ćwiczebnej szachowej, którą ustawia się podług opisu przedstawionego w A. 1.

A. 1. Chód parami dokoła sali i rozmieszczenie pośrodku rzędami w odległości czterech kroków od siebie. Odliczenie do dwóch i ustawienie kolumny ćwiczebnej.

Aby dzieci mogły łatwo zorjentować się, gdzie mają stanąć, rysujemy kredą na podłodze dwa krzyżyki, oddalone od siebie o 4 kroki. Nawprost nich ustawia się pierwsza para, a pozostałe dzieci kryją. Zamiast rysowania krzyżyków można również wybrać jakieś stałe znaki na ścianie. Dzieci stoją w dwóch rzędach w odległości czterech kroków w postawie spoczynkowej. Na komendę: **Czołowe do dwóch — odlicz!** — dwie czołowe. idąc środkiem szybkim krokiem w kierunku do ostatniej pary, nadają ćwiczącym swych rzędów numery (zaczynają od drugiego, gdyż pierwszy biorą sobie), poczem biegiem wracają na miejsca. Samo nadawanie numerów odbywa się w ten sposób, że czołowa, mówiąc głośno **raz! dwa!** wskazuje ręką, względnie dotyka ćwiczącej, do której należy odnośny numer.

Jeżeli odliczanie przy pomocy pierwszej pary zostało już opanowane, odliczają dzieci same. Odlicza tylko pierwszy rząd, ale każde dziecko wraz z wypowiedzeniem numeru winno zwrócić głowę wtył na prawo. Komenda: **do dwóch — odlicz!**

Zanim teraz nastąpi dalsza komenda, należy sprawdzić, czy między parami jest odpowiedni odstęp. **Do odstępu ramiona — wprzód! Ramiona — wdół!** (Wprzodzie ręce są skierowane dłońmi wdół). **Jedynki wyciągną lewe ramię wbok, a dwójki — prawe — już!** Uważać, aby dzieci patrzyły nawprost!

W stronę wyciągniętej ręki jednym bocznym krokiem — marsz! Ramiona — wdół! (Po opanowaniu tego, ramiona opuszcza się wdół wraz z krokiem wbok bez specjalnej komendy).

W ten sposób zostaje ustawiona szachowa kolumna ćwiczebna. Tylko początkowo poleca się dzieciom wznieść ramię wbok. Po pewnem wyćwiczeniu z ustawienia w dwóch rzędach, stojących w odległości 4-ch kroków od siebie, zarządza się: **Jedynki krokiem w lewo, dwójki w prawo — marsz!** W jednym i drugim przypadku można zastosować głośne liczenie **raz! dwa!**, a wtedy przed wydaniem hasła do wykonania kroku wbok dodaje się: **z głośnem liczeniem. Raz** przypada na rozkrok, **dwa** na przystawienie drugiej stopy*).

2. Stanie — i skłony głowy wtył.

Ćwiczenie wykonuje się do taktu. Dążyć należy do tego, aby ruchy głowy były swobodne i możliwie rozległe.

3. Chwyt bioder, wykrok wspięty wprzód (przednia stopa spoczywa palcami i przednią swą częścią na podłodze) — **i zmiana nóg podskokami. Biodra — chwyć! Lewa noga wprzód ze wsparciem palcami — już! Zmiana nóg podskokami za—cząć! Dość!** Należy przypomnieć dzieciom, aby podskakiwały lekko, dość wysoko i zgadzały się w takcie.

Ćwiczenie to można również zakończyć podskokami w miejscu: **podskoki jak piłeczki — już!**, aby bezpośrednio potem móc przejść do następnego bez przerwy. W czasie gdy dzieci podskakują mówi się: **stopy do boku — już!** i tak otrzymujemy postawę wyjściową do „malowania".

4. Rozkrok — i „malowanie" jednem (dwoma) ramieniem. Patrz: Nr. 1/1929 r. naszego pisma. (Osnowa 1-a dla klasy 2-ej).

B. 1. Przenos nogi ponad splecionemi rękami, podskoki w miejscu na jednej nodze (postawnej) z rękami pod kolanem — i zatrzymanie się w postawie. Już!

Kolano skierowane nazewnątrz przenosimy do góry natyle, by móc przenieść stopę ponad splecionemi rękami. Podskoki powinno się zaczynać bez specjalnej komendy, bezpośrednio po wykonaniu powyższego przygotowania. Na komendę: **stój!** wszystkie dzieci zatrzymują się w tej postawie („stoją, jak piece"). Stopę przystawiają do podłogi na komendę: **bacznie!** poczem ćwiczenie przerabia się drugą nogą.

2. Koziołki (przewroty) przez tram.

Przy tem ćwiczeniu z kolumny ćwiczebnej dzieci ustawiają się przy tramach. Jeżeli rozporządzamy odpowiednią ilością przyrządów, każdej drużynie wyznacza się oddzielny tram. Komenda: **do tramów — (biegiem) marsz!** W każdej drużynie dzielimy ćwiczące na jedynki i dwójki, dwójki przechodzą pod tramem na drugą stronę i zwracają się twarzą do jedynek (**wtył zwrot**); w ten sposób dzieci ustawione są w zygzaku. Początkowo ćwiczenie przerabiają dzieci, stojące z jednej strony tramu, np. jedynki, a dwójki siedzą „po turecku" w pewnej odległości od tramu i naodwrót.

Tram umieszcza się na wysokości nieco niżej bioder, później wyżej. Dzieci chwytają tram tak, aby kciuk był skierowany do przodu (rys. 1). Ostrożnie przy pierwszych próbach. Przypominać stale, aby dzieci trzymały się mocno! Od samego początku należy je przyzwyczajać, aby zginały się silnie w pasie, aby pięty trzymały ztyłu tuż przy miednicy (rys. 2) oraz, aby po skończonym przewrocie lekko (bez szmerów) dotykały stopami podłogi.



Koziołki przez tram. (rys. 1 i 2).

Gdy tram znajduje się wyżej, dzieci chwytają nachwytem i przekręcają ręce (kciukiem do przodu) wraz z rozpoczęciem przewrotu. Odbywa się ono samo przez się, jeżeli przewroty przez tram na niewielkiej wysokości zostały całkowicie przez dzieci opanowane. Dla sprawdzenia polecamy kilka razy przerwać ćwiczenie w postawie ze zgiętym w pasie tułowiem.

---

*) Uwaga: Należy dążyć do tego, aby dzieci pamiętały swe miejsca w kolumnie ćwiczebnej. Wtedy bowiem wszelkiego rodzaju zmiany miejsc nie będą wymagały dużo czasu.

3. **Gra „Szturm“.**

Z tramu na wysokości nieco wyżej bioder tworzymy szaniec. Obrona (jeden szereg) stoi z jednej strony tramu z chwytem oburącz. Na dany znak napastnicy (drugi szereg) atakują i starają się przedrzeć (na czworakach pod tramem) poprzez załogę szańca, która przeszkadza temu, zasłaniając przejście nogami (wykonywa małe kroki baczne w lewo i w prawo).

Nie wolno uderzać kolanami, ani kopać! Na komendę: **dość!** – przerywamy grę oraz liczymy, ilu napastników zdołało przedrzeć się przez szaniec. Role się zmieniają, aby każda partja jednakową ilość razy napierała. Dobrze jest ocenić wyniki i na cześć zwycięzców puścić „rakietę“. (Zwycięża ta partja naturalnie zpośród której większa ilość napastników przedarła się przez szaniec). Po skończonej grze dzieci znów wracają do kolumny ćwiczebnej:

W kolumnie ćwiczebnej — zbiórka!

4. **Klęk jednonóż i naśladowanie ruchu traczy.**

Na prawe kolano — klęknij! Klęk uskuteczniamy bądź przez cofnięcie jednej nogi, albo przez wykroczenie do przodu przeciwną.

Piłę trzymamy w prawej ręce (przy klęku na prawem kolanie), zaś lewa spoczywa na lewem kolanie. **Ruch traczy za-cząć!** — **dość!** Piłę kieruje się prawą ręką wdół — wskos — wlewo tuż nad lewem kolanem prawie do podłogi (tułów idzie wślad za ruchami ręki). Stąd prowadzimy piłę wzwyż — wskos — wtył, a jednocześnie prostujemy i mocno skręcamy tułów.

Nogę należy zmieniać, aby „piłowanie“ odbywało się naprzemian prawą i lewą ręką. Można również naśladować odgłos piły.

5. **„Szlifierz“.**

Jeśli „szlifierka znajduje się z lewej strony, wystawiamy prawą nogę wprzód, rękami zaś „chwytamy rączkę“ z lewej strony i na komendę: **kręć!** — zakreślamy duży krąg rękami, które pociągają za sobą tułów wprzód—wdół — wtył — wzwyż. Kończymy komendą: **dość!** Nogę należy zmieniać.

6. **Przysiad podparty — i przejście na rękach do podporu przodem (biodra wysoko).**

Na czworaki — siądź! Na rękach do przodu — marsz! Z powrotem — marsz! Dzieci mogą również liczyć: 1 — 2 — 3 — 4 przy przenoszeniu rąk wprzód i wtył.

7. **Ukłon „po japońsku“.**

Klęknij i wyciągnij ramiona do góry — już! „Po japońsku“ — ukłoń się! Tułów opada wprzód natyle, aby ręce, wyciągnięte daleko do przodu, dotknęły podłogi; jednocześnie siadamy na piętach. Na komendę: **wzwyż!** dzieci powracają do klęku z ramionami wzwyż.

Proszę pamiętać, aby nie przetrzymywać ćwiczących zbyt długo na kolanach. Jeśli jednak zachodzi konieczność tego, należy zarządzić przerwę w postaci lekkich podskoków w miejscu lub np. przepleść to ćwiczenie z następnem.

(D. c. n.).

SZTUKA... PADANIA

Jednym z przywilejów człowieka cywilizowanego jest uwolnienie się od władzy instynktów. Przywilej ten nieraz jest smutny. Kot, chociażby był wyrzucony przez okno z trzeciego piętra, upadnie zawsze spokojnie i wygodnie na swe cztery łapki. Człowiek kulturalny, pośliznąwszy się na lodzie lub zahaczywszy niechcący nogą o nieustępliwą przeszkodę, niemiłosiernie się rozciągnie, potłucze kości i nadługo pozbawi uroku swój piękny profil.

Pół biedy, gdyby chodziło o mężczyznę; ale częściej padają kobiety... i mniej padać umieją! W interesie więc płci obu — i estetyki w dodatku — byłoby, by niewiasty nauczyły się trochę lepiej zachowywać równowagę (wyrażenie to używam w znaczeniu, jakie posiada w nauce fizyki, tylko) i, w razie konieczności już nieuniknionej, stały się zdolne upaść, jeśli nie z gracją, to przynajmniej bez większej szkody.

Upokarzająca, w tej dziedzinie, niezgrabność kobiety ma wytłomaczenie proste. Mężczyzna, z racji charakteru swej działalności, więcej naogół używa ruchu, a więc lepiej szkoli swe mięśnie, uczy się lepiej panować nad swem ciałem.

Niewiasta normalnie jest jak dotychczas w większości wypadków, z punktu widzenia wyrobienia i sprawności fizycznej, kompletną analfabetką, poprostu zerem. Pozatem, mało dopomagają jej piękne stroje; nawet najmodniejsze, to znaczy najkrótsze i najmniej... widoczne — krępują ruchy w wysokim stopniu.

Mężczyźni obecnie już z reguły nie rozbijają nosów o chodniki. Prawie wszyscy uprawiają sport. Więc nietylko uczą się panować nad swemi ruchami, dyrygować niemi i w zupełności kontrolować je, lecz i bezpośrednio uczą się padać. Proszę zapytać piłkarza, ile razy w tygodniu przymuje mimowoli postawę leżącą, w sposób nieraz bardzo gwałtowny; proszę zapytać najwytrawniejszego nawet jeźdźca, ile razy przesadził przeszkodę solo, osobno od konia; proszę zapytać kolarza, ile razy toczył się po asfalcie! Nie mówmy już



Japoński mistrz w sztuce padania.



Ćwiczenie umiejętnego padania.



Tak upadać nie należy.



Sposób zręcznego padania.

o nieszczęśliwcu skaczącym o tyczce, i niejako zawodowo zajmującym się... wyskakiwaniem z okna pierwszego piętra.

Sportswoman, choć jej ruchy są zwykle mniej ostre i ćwiczenia łagodniejsze, jest również uzbrojoną przeciw niespodziankom ślizgawicy. Panuje dobrze nad swem ciałem, umie więc w większości wypadków, interwenjować w porę, gdy równowaga jest zachwianą, i celowem przeniesieniem punktu ciężkości zapobiec katastrofie. A gdy się już stało... umie upaść bezboleśnie.

Większość cór Ewy tej zdolności nie posiada. Czy nie jest smutny — przy całym swym komizmie — widok niewiasty o pięknych kształtach, zadziwiającej gracji i elegancji niezwykłej, przeistaczającej się naraz, pod akompanjament krótkiego spazmatycznego okrzyku, w bezwładny kloc, przewracający się z beznadziejną sztywnością i karykaturalnym brakiem wdzięku?...

A tymczasem — trzeba trochę tylko sprawności fizycznej, trochę tylko przytomności umysłu i elementarna znajomość techniki... poprawnego padania, i bylibyśmy uchowani od oglądania tego spectaclum, często w całem słowa znaczeniu — bolesnego!

Człowiek nieumiejący padać podobny jest do nieumiejącego pływać, który trafił do wody. Ten za wszelką cenę chce jaknajwięcej oddalić od wody głowę, dokłada wszelkich starań, by utrzymać się w pozycji pionowej; wyczerpuje swe siły w ciągu kilku sekund, wynurzając, kosztem całych skarbów energji, nietylko głowę, lecz i połowę tułowia, podczas gdy w pozycji poziomej mógłby płynąć prawie bez wysiłku. Tak samo padający — chce koniecznie trzymać głowę prosto i jaknajwyżej, a pozatem napręża wszystkie mięśnie, kurczy nogi, a ręce wyprostowuje i usztywnia. Rezultat — gwałtowne uderzenie głową (dobre chęci nie starczają, by przykrości uniknąć), pokaleczenie kolan, wywichnięcie rąk, zdarcie skóry dłoni, zanadto brutalnie stykającej się z ziemią.

Podaję więc kilka rad, jak należy padać.

Padając naprzód, trzeba upodobnić się do czworonożnych. Małe dzieci to doskonale umieją i dlatego, choć padają dużo, rzadko wyrządzają sobie krzywdę. Trzeba rozluźnić wszystkie mięśnie, giętko, elastycznie upaść na ugięte zlekka ręce, działające jak resory. A przedewszystkiem nie starać się zbyt uporczywie upadku uniknąć i nawet kiedy sprawa jest już przesądzoną usiłować jeszcze, usztywniając się coraz bardziej, powrócić do równowagi... by skapitulować mimowoli w ostatniej chwili, gdy już uczynić cokolwiek dla złagodzenia kontaktu z ziemią czy asfaltem jest niesposób.

Padając wtył — co jest wypadkiem o wiele niebezpieczniejszym — „profan" będzie kurczowo podnosił głowę, przyciągając ją do ugiętych mimowolnym ruchem kolan. W wyniku, rozbiwszy sobie uprzednio biodra, uderzy o bruk czaszką, gdyż górna część tułowia, przy nogach skurczonych, zawsze przeważy; ręce są desperacko wyciągnięte do góry, a w najlepszym razie trzymane tak, by łokcie mogły być bez przeszkód i gruntownie obdarte ze skóry.

A trzeba było giętko zwinąć się w kłębek, głowę tylko zlekka, w ostatniej chwili, przypodnieść, nogi, w chwili zetknięcia się z ziemią tułowia, wyprostować i wyrzucić do przodu, jako przeciwwagę; rękoma, rozłożonemi szeroko, upadek złagodzić delikatnie, bez niepotrzebnego... i nieskutecznego zadawania posadzce ciosów bokserskich.

Rozprawa niniejsza nie ma na celu zachęcać czytelniczki do umyślnego uprawiania sztuki wywracania koziołków; dlatego też na tych uwagach ogólnych się zatrzymamy. Chodziło tylko o to, by podkreślić istnienie pewnej luki w wychowaniu współczesnych mieszkanek miast (wieś żyje bliżej przyrody i tam rzadziej psują sobie profil), a zarazem podkreślić, iż uprawianie ćwiczeń cielesnych, oddawanie się sportom mieć może znaczenie praktyczne zupełnie bezpośrednie w wypadkach, kiedy chodzi o nieuniknione okazanie pewnego minimum sprawności i pewnego minimum ducha inicjatywy i zimnej krwi.

W końcu zaś, by przypomnieć paniom i zagrozić (czego niewiasty się mogą bać więcej, niż śmieszności?) starą prawdą, pozwolę sobie ją nieco parafrazować:

„Du sublime au ridicule, il n'y a qu'un faux-pas!"

W. Junosza.



HALLO! HALLO!

Skok na bobsleyu.

Niemcy zapoczątkowali i rozwinęli do poważnych rozmiarów specjalny kierunek odrodzenia fizycznego, znany szeroko pod nazwą: słońce, powietrze, ruch i nagość.

Istnieją olbrzymie stowarzyszenia, grupujące wyznawców zasady powyższej. Wprowadzana jest ona w życie nazbyt może rewolucyjnie, tembardziej, że nawet zima nie stanowi przerwy. W najchłodniejsze dni zimowe członkowie stowarzyszenia uprawiają ćwiczenia, gry i sporty niemal zupełnie nago, lub w lekkich kostjumach kąpielowych.

Jedna z berlińskich żeńskich szkół średnich wprowadziła w roku bieżącym dla swych uczenic ćwiczenia łuczne na śniegu, przyczem ćwiczące ubrane były tylko w lekkie trykoty kąpielowe.

Eksperyment co najmniej ryzykowny i w skutkach mogący się okazać wysoce niebezpiecznym.

Jest rzeczą charakterystyczną, że za przykładem Niemiec poszła Anglja. Członkinie jednego z londyńskich klubów pływackich zorganizowały sobie tej zimy jazdę i zabawy na lodzie w kostjumach pływackich.

———o———

Dwie znakomite motocyklistki angielskie, siostry Betty i Nancy Debenham, dyskutowały pewnego dnia w klubie swym na temat niezwykłej taniości podróżowania na motocyklach. Dla wykazania swojej racji oświadczyły, że gotowe są odbyć podróż na motocyklach, na ogólnym dystansie 2000 mil angielskich bez pieniędzy.

Oczywiście, zdopingowane przez koleżanki, siostry — motocyklistki przystępują do urzeczywistnienia swej obietnicy. Zabierają z sobą poważne zapasy benzyny i oliwy, a także trochę żywności.

Oczywiście zapasy te wystarczą na przebycie zaledwie niewielkiego odcinka zamierzonej podróży. Trzeba je będzie odnawiać w drodze, a więc kupować.

To też siostry Debenham zamierzają zarabiać w drodze. W tym celu zabrały z sobą maszynę do pisania i aparat fotograficzny.

———o———

Komisja kobieca przy Francuskim Zwiazku Wioślarskim opracowała program sportowy na rok 1929.

Przewiduje on następujące międzynarodowe wioślarskie biegi kobiece:

5 maja — międzynarodowy bieg na czwórkach półwyścigowych pomiędzy Francją, Holandją i Belgją.

19 maja — bieg międzynarodowy na czwórkach i ósemkach wyścigowych w Ostendzie pomiędzy osadami Belgji i Francji.

———o———

Polankowa zdobyła pierwsze miejsce w biegu na 3 klm. o mistrzostwo związku niemieckiego w Czechosłowacji. Czas Polankowej — 12 m. 2 sek. jest o 4 minuty lepszy od następnej rywalki, Niemki Lustig. Friedländerowa, której udało się pobić Polankową przed paroma tygodniami, tym razem nie stanęła na starcie.

———o———

Do Zarządu Polskiego Związku Gier Sportowych weszły następujące panie: H. Olszewska, jako wiceprzewodnicząca, ministrowa Miedzińska — kierowniczka referatu hazeny oraz W. Prażmowska do wydziału gier i dyscypliny.

———o———

P. Zofja Nehringowa, autorka artykułów o łyżwiarstwie kobiecem w piśmie naszem, ustanowiła swój piąty rekord polski w biegu na 5 klm., osiągając doskonały czas 12:06.

———o———



Gwiazda filmowa, Lya Mara, w górach Szwajcarji.

We Francji rozpoczął się sezon biegów naprzełaj.

W Paryżu odbył się bieg „Otwarcia“ na dystansie 2200 metrów przy udziale 30 zawodniczek. Pierwsze miejsce zdobyła Amast o 100 metrów przed Trente i Lougrais.

W Brukseli odbył się bieg naprzełaj na dystansie 1800 metrów. Zwycięstwo przypadło w udziale Belgijce Degrande przed Francuską Trente.

———::———

Na odbytych niedawno w Paryżu zawodach pływackich w krytej pływalni znakomita pływaczka holenderska, Marja Braun ustanowiła nowy rekord światowy na 400 mtr. nawznak, świetnym wynikiem 6 m. 16,6 sek., a więc lepiej o 8 sek. od poprzedniego rekordu, który należał do Amerykanki, Sibilli Bauer.

Dla porównania warto zaznaczyć, że męski rekord francuski wynosi 6 m. 21,6 sek., a więc o 5 sekund gorzej od wyniku Braun.



Angielskie pływaczki używają zimy.

Szermiercze zawody pań
o mistrzostwo Warszawy

W dniu 3 marca b. r. w sali ośrodka Wychowania Fizycznego w Warszawie odbył się mecz szermierczy pań na florety o mistrzostwo stolicy.

Na planszy stanęło 9 pań, w tem 6 uczestniczek tegorocznego pierwszego kroku szermierczego, oraz trzy „dojrzalsze“ zawodniczki, znane z mistrzostw ubiegłego roku, pp. Szmidówna (mistrzyni Warszawy na rok 1928), Gawska i Ryszfeldówna.

Przebieg walk wykazał ogromne podniesienie klasy zawodniczek i wysunął na czoło nazwiska zupełnie nowe, doskonale zapowiadające się na przyszłość. Znaczenie propagandowe odbytych zawodów jest bardzo duże i śmiało można przypuszczać, że stanowić one będą zwrot w dalszym, szybszym rozwoju szermierki kobiecej w stolicy.



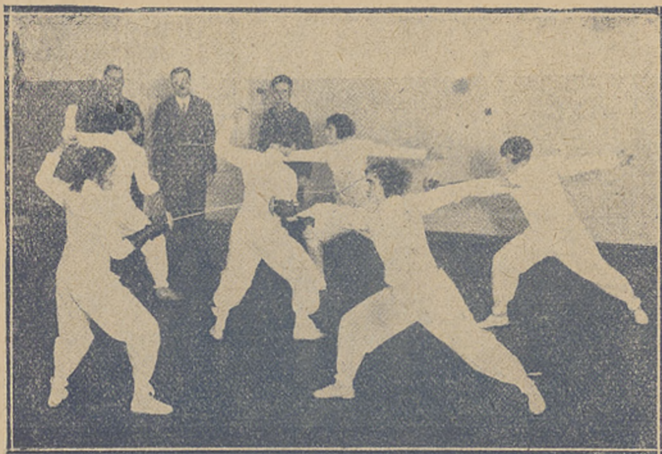
Na stawach paryskich sezon łyżwiarski w pełni.

Mistrzostwo zdobyła p. Duchówna z Polonji, wygrywając wszystkie walki i wykazując znakomity stosunek touche‘ów, 40 : 14. Duchówna posiada wszelkie szanse na pierwszorzędną zawodniczkę polską, a przy pilnej pracy stać się może wkrótce wcale groźną florecistką na terenie międzynarodowym. Prócz techniki, którą Duchówna posiadła w stopniu — jak na warszawski poziom — wysokim, zawodniczka ta wykazuje pierwszorzędne walory moralne: zimną krew, spokój i panowanie nad sobą. Dzięki zaletom tym Duchówna zdobyła mistrzostwo, w tej dziedzinie będąc bezkonkurencyjną, podczas gdy w technice dorównują jej zrówno wice-mistrzyni Rajczykowska z Warszawianki jak i Grabicka z Warszawskiego Klubu Wioślarek.

Rajczykowska zdobyła drugie miejsce, osiągając 6 zwycięstw i 2 przegrane. Stosunek touche‘ów 37 : 25. Przedstawia ona dobry na przyszłość materjał, musi jednak pilnie pracować nad polepszeniem techniki, a przedewszystkiem nad wyrobieniem niezbędnej twardości moralnej, bez której nigdy nie zostanie zawodniczką pierwszej klasy.

Trzecie i czwarte miejsce zdobyły pp. Gawska i Grabicka, osiągając jednakową liczbę zwycięstw (po 5). Trzecie miejsce zajęła Gawska dzięki lepszemu stosunkowi touche‘ów (32 : 26).

Grabicka, typowana na pierwsze miejsce, niespodzianie spadła na czwarte. Porażkę swą zawdzięcza słabej formie psychicznej. Pod względem techniki dotrzymuje najzupełniej miejsca Duchównie, stanowiąc na przyszłość materjał jeszcze lepszy od mistrzyni. Niestety, brak twardości charakteru, niespodziewane załamanie i depresja po przegranej z Duchówną sprawiają, że Grabicka niespodziewanie przegrywa walkę z Aleksandrowiczówną (A. Z. S.), a następnie z Rajczykowską.



Warszawskie florecistki na treningu.

Z pozostałych zawodniczek sympatycznie wyróżniła się Aleksandrowiczówna, walcząc bardzo fair, pogodnie prawie wesoło i z dużem opanowaniem nerwów.

Organizacja zawodów bardzo sprawna. Jedynie niektórym sędziom możnaby zarzucić stronniczość w sędziowaniu, powodowaną względami dla swych pupilek.

Fakt ten zraża zawodniczki i wywołuje wśród nich zrozumiały ferment. Na przyszłość, dla dobra szermierki kobiecej, sędziowie postarać się winni o więcej bezstronności.



Walka o pierwsze miejsce pomiędzy p. Duchówną a Rajczykowską.

JAZDA WYŚCIGOWA NA ŁYŻWACH

Ze wszystkich znanych mi praktycznie sportów, a więc lekkiej atletyki, pływania, wiosłowania, jazdy na rowerze i nartach, żaden nie dał mi i nie daje tej przyjemności, co jazda wyścigowa na łyżwach, rozumie się — wyścigowych, znanych u nas pod nazwą „panczenów".

Wprawdzie od pierwszej chwili nauczenia się jazdy na łyżwach zwykłych zdradzałam chęć do ścigania się i znajdywałam w tem wielką przyjemność, jednak dopiero po przejściu na właściwe łyżwy wyścigowe, opanowaniu techniki tej jazdy i uchwyceniu jej stylu, poznałam, co to jest rozkosz sportu.

Lekkie posuwanie się, a właściwie — ślizganie bez najmniejszych wstrząsów, na cienkiem o szerokości 1 mm. ostrzu łyżwy po gładkiej, heblowanej tafli lodowej, na prawidłowym torze i osiąganie szybkości około 30 km. na godzinę, zwłaszcza na krzywiźnie, sprawia wrażenie tak przyjemne, tak subtelne, że trzeba je przeżyć osobiście, żeby to zrozumieć.

Nic też dziwnego, że po uchwyceniu właściwego stylu, a więc swobody — jazdy na łyżwach wyścigowych, o innych nie chcę wprost myśleć.

Niestety, ten piękny rodzaj sportu łyżwiarskiego jest naogół prawie nieznany obecnie wśród kobiet, nietylko u nas, ale i zagranicą, choć mężczyźni na całym świecie cenią go i stawiają wyżej nad jazdę figurową, ponieważ ta nigdy nie daje tej emocji, co walka zawodnika podczas wyścigu.

Jak wspomniałam w artykule moim w Nr. 3 „Startu" — pierwsze w świecie wyścigi na łyżwach odbyły się właśnie między kobietami, a nie — mężczyznami. Zczasem jednak wyścigi kobiece na łyżwach zniknęły jakoś z areny sportowej, co tłumaczę sobie tem, że mężczyźni starali się wogóle odebrać kobietom swobodę życia i nie propagowali sportu wśród nich. Dobitnie podkreślił to twórca nowoczesnych igrzysk olimpijskich, baron Coubertin.

Życie jednak idzie swojemi drogami i dziś sport wśród kobiet wykuwa sobie bez przerwy co raz to nowe drogi, grzebiąc stopniowo przestarzałe poglądy.

Dziś po przerwie stuletniej — sport kobiecy na łyżwach wyścigowych budzi się do życia. Inicjatywę wzięła w tym wypadku Polska, a za nią naskutek publikacji naszych wyników poszły Ameryka, Holandja, Niemcy. Jeszcze opornie stoją narody Skandynawji. Poczynione jednak kroki ze strony Polski w Oslo dają rękojmię, że wkrótce do mistrzostw świata i Europy w łyżwiarstwie zostaną wprowadzone również biegi dla kobiet.

Obecnie w konkurencji tej stoimy na czele i o ile będziemy pracowały bez przerwy i celowo, może się nam udać utrzymać i nadal pierwsze miejsca na świecie w łyżwiarstwie wyścigowem kobiet.

Do pracy w tym kierunku potrzebne są przedewszystkiem:

1-e dobry tor łyżwiarski wyścigowy,

2-e należyte łyżwy wyścigowe,

3-e opanowanie stylowej jazdy.

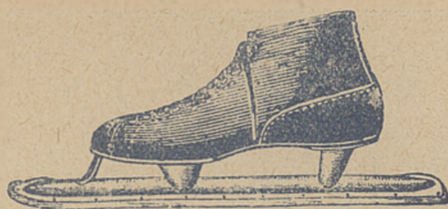


Z. Nehringowa na torze w jeździe wyścigowej.

Tor wyścigowy według przepisów międzynarodowych posiadamy w Warszawie od obecnego sezonu (Nowowiejska 54, Warsz. Tow. Łyżwiarskie), co pozwala przynajmniej warszawiankom trenować swobodnie i prawidłowo.

Łyżwy muszą być koniecznie „wyścigowe typu „Axel Paulsen", znane u nas pod nazwą panczenów — z fabryki najlepszej na świecie L. H. Hagen & C-ie, Oslo. Łyżwy, rozumie się, z bucikami, do których są przynitowane już w fabryce (rys. 1). Cena takich łyżew jest dość wysoka — około 150 złotych, loco Oslo. Można się jednak uczyć na zwykłych wyścigowych, przymocowywanych do bucików, (turfy lub śniegórki), w cenie znacznie niższej, ok. 30 złotych loco Oslo, oczywiście bez bucików.

Co do techniki samej jazdy na łyżwach wyścigowych i uzyskania należytego stylu, trzeba koniecznie uczyć się i trenować pod okiem znawcy tej dziedziny, ażeby odrazu uniknąć błędów, które póżniej trudno usunąć. Wszystkim chętnym mogę osobiście udzielać wskazówek i trenować na łyżwach wyścigowych, według stylu norweskiego męskiego, z pewnemi odchyleniami, wypływającem z odmiennego składu anatomicznego nóg u kobiety. W ten sposób powstaje specjalny styl kobiecy.



Łyżwa wyścigowa.

Z. Nehringowa.

KURS NAUKI ŁUCZNICTWA

LEKCJA II

Materjał do przerobienia.

Dalszy ciąg zapoznania zespołu ze sprzętem, ustawienie się, trzymanie łuku, nałożenie strzały.

I. Sprzęt łuczny (c. d.).

Kiedy napinamy łuk, ramiona jego stawiają pewien opór. Opór ten jest znów miarą pracy, jaką wykonują mięśnie. Owa praca wyrażona w jednostkach dynamometrycznych stanowi o twardości lub miękkości łuku. Pracę ramienia napinającego łuk mierzy się w funtach ang. lub kilogramach. W tym celu wytwórcy zawieszają łuk w środku ciężkości i obciążają cięciwę aż do napięcia na długość strzały (mn. w. 70 cm.). Znalezioną liczbę jednostek miary cechuje się na grzbiecie łuku ponad majdanem.

Dobranie łuku odpowiedniej twardości jest rzeczą bardzo ważną. Skala twardości łuków waha się w granicach od 20 f. a. do 60., przyczem: od 20 — 30 f. a. są to łuki dla młodzieży i słabszych pań, od 30 do 36 — normalne łuki dla pań, powyżej 36 — łuki męskie. Łuk należy tak dostosować do sił, żeby możliwem było przy pełnem napięciu przytrzymać cięciwę przy twarzy przez parę sekund bez zbytniego wysiłku. Początkujący nie powinni używać łuków zbyt twardych.

Należy zaznaczyć, że, jak dotychczas łuki krajowego wyrobu, pomimo jednakowego nacechowania, są naogół większe od odpowiadających im ilością funtów łuków angielskich. Łuk polski 40 f. znajdzie swój odpowiednik w 30 f., łuku angielskiego.

Poniżej majdanu, na polskich łukach nacechowaną bywa zazwyczaj cyfra, oznaczająca ilość centymetrów możliwego napięcia łuku. Przy kupowaniu łuku najważniejszą rzeczą jest zorjentowanie się w jego wadach i zaletach. A więc łuk nie powinien:

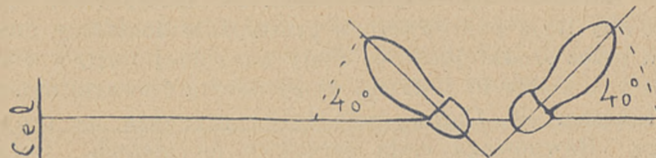
1) posiadać na całej przestrzeni drzewca sęczków ani powikłań słojów. 2) Słoje drzewne powinny biec równolegle, a nie skośnie — należy stanowczo odrzucić łuk, którego słoje od strony grzbietu kończą się na ramionach, nakładając się stopniowemi warstwami. 3) Felerem są wszelkie zadraśnięcia i pęknięcia, częstokroć widoczne dopiero po uważnem przyjrzeniu się. 4) Łuk powinien być prosty zarówno w tym sensie, że ramiona w stanie zwolnionym nie powinny wykazywać większej ponad nieznaczną krzywizny, jak i w tym, że drzewce widziane z góry powinno się okazać proste, tak żeby naciągnięta cięciwa dzieliła je wszędzie na dwie połowy.



Trzymanie łuku.



Naparstnik



Jak ustawia łucznik stopy do strzału.

Do zalet łuku należą jego elastyczność, połączona z brakiem zbytniej giętkości, jego estetyczny wygląd i ogólne przystosowanie do sił i ręki łucznika. Podobnie, jak różną jest twardość łuków, różną jest długość i waga strzał. Długość strzały jest w prostym stosunku do długości ręki łucznika. Odległość od szyi do kostki palca wskazującego wyciągniętej wbok lewej ręki jest miarą długości strzały. Angielskie strzały dla pań mierzą przeciętnie 60 cm., długość męskich strzał 41 cm. Waga strzał waha się w granicach od 17 do 35 gramów i zależy od odległości, na jaką się strzela. Na odległości krótkie należy używać strzał cięższych — im większa odległość — tem strzała winna być lżejsza. Łucznik powinien zawsze używać strzał jednakowej długości i wagi, gdyż tylko wtedy można mówić o stałym punkcie celu. Przy strzelaniu kilkoma strzałami najłatwiej zaobserwować, jak wielkie daje odchylenia i sprawia trudności różnica jednego grama lub centymetra.

Do niezbędnych utensyljów łucznika należą: naramiennik i naparstniki lub rękawica. **Naramiennik** jest to kawałek miękkiej skóry, służący do zabezpieczenia lewego przedramienia od bolesnych częstokroć uderzeń cięciwy. **Naparstniki** są to skórzane zakończenia na palce prawej ręki: wskazujący, środkowy i serdeczny. Mają na celu uchronienie tych palców od zdzierania przez cięciwę. Naparstniki można z równem powodzeniem zamienić skórzanemi palcami lub zwykłą rękawiczką.

II. Część praktyczna lekcji.

Anglicy — twórcy najlepszej na świecie metody strzelania z łuku wyróżniają pięć zasadniczych momentów, składających się na strzał z łuku: ustawienie się, nałożenie strzały, napięcie łuku, wycelowanie, strzał. Klasyczny ten podział reguluje od wieków kolejność nauczania czynności łucznika.



Łuk dobrze napięty!

Ustawienie się.

Łucznik staje lewym bokiem do tarczy, w ten sposób, aby linja poprowadzona prostopadle do tarczy przeszła przez środki obcasów. Pięty na jednej linji, w odległości od siebie 10 — 15 cm. stopy dobrze rozwarte mn. w. pod kątem 40°. Ciężar ciała lekko przeważa na prawą nogę. Równowaga ciała spoczywa na piętach. Linje: stóp, bioder i barków są do siebie równoległe, będąc jednocześnie prostopadłemi do tarczy. Głowa dobrze skręcona w lewo, bez przechylania, podnoszenia i opuszczania.

Ćwiczenie to należy początkowo przerabiać bez łuku. Ustawienie wtedy jest dobre, gdy podniesiona lewa ręka odrazu wskaże cel, stanowiąc jednocześnie przedłużenie linji barków. Błędami są: całkowite przenoszenie ciężaru ciała na lewą lub prawę nogę, uginanie nóg w kolanach lub sztuczne, nienaturalne wyprostowanie się i natężanie mięśni. Trzeba od samego początku pamiętać o tem, że każdą postawę łuczną cechuje jaknajwiększy spokój i harmonja. Trzeba, także zachowywać rytm i estetykę ruchów. W Łucznictwie może więcej, niż w jakimkolwiek innym sporcie piękno ruchu kojarzy się z poprawnością wykonania.

Trzymanie łuku.

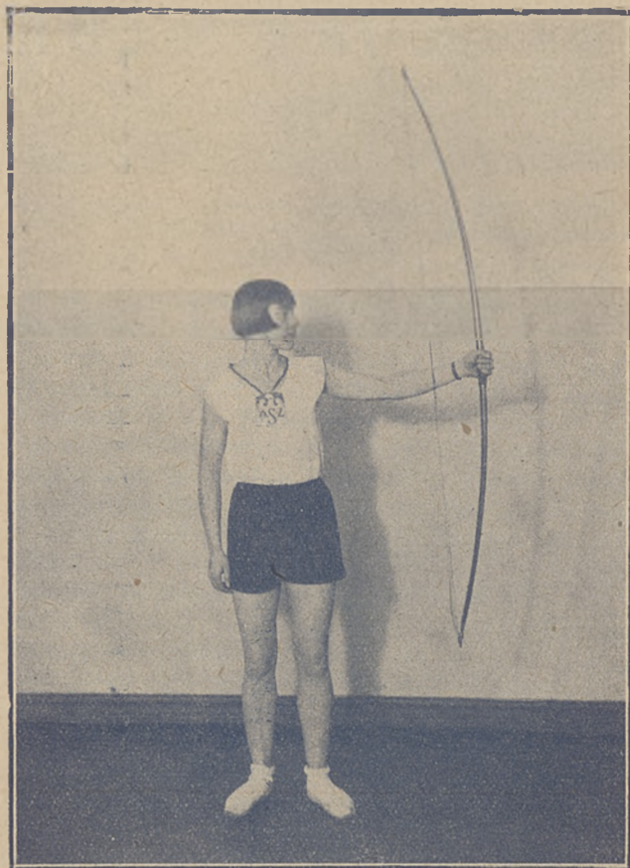
Przerobiwszy ustawianie się bez łuku, instruktor zaznajamia zespół z trzymaniem łuku. Przed ujęciem, należy łuk wyważyć na wielkim palcu, ażeby znaleźć środek ciężkości. Angielskie łuki mają majdan umieszczony w ten sposób, że środek ciężkości znajduje się w odległości 1 cala od górnego brzegu majdanu, a 3-ch od dolnego — przy chwycie za majdan kostka palca wskazującego lewej ręki znajduje się narówni z górnym brzegiem majdanu, a środek ciężkości — pod palcem środkowym. Taka budowa majdanu naogół nie jest uwzględniona w łukach polskich, to też trzeba je zawsze wyważyć, żeby wiedzieć, w którem miejscu ująć, gdyż o ile łuk jest ujęty nieprawidłowo, siły wyrzucające strzałę nie są równo rozłożone, strzała nie pójdzie dobrze a łuk jest wystawiony na niebezpieczeństwo pęknięcia.

Dłoń lewej ręki ujmuje majdan w ten sposób aby palce: wskazujący, środkowy, serdeczny i mały otaczały majdan z jednej strony, a palec wielki z drugiej przyciskał palec wskazujący. Kostka palca wskazującego 1½ cm. ponad środkiem ciężkości łuku tworzy z górnem ramieniem łuku kąt prosty, co się da uzyskać wtedy, o ile palce są szczelnie zaciśnięte. Jeżeli dłoń ujęła łuk prawidłowo, linja, przeciągnięta przez środek grzbietu łuku i środek brzuśca (płaszczyzna środkowa łuku) powinna przejść nieco na lewo od nasady wielkiego palca (litera k na rysunku), tuż obok stawu. Teraz, zachowując poprawne ustawienie stóp, lewą rękę wyciągnąć w kierunku celu; o ile łuk został ujęty prawidłowo, sama przez się ułoży się prosta linja przegubu. Błędy w ujęciu łuku powodują wyginanie się przegubu w prawo lub w lewo, co znów ze swej strony wpływa w najwyższym stopniu ujemnie na ogólną postawę i strzał.

Przerobiwszy z zespołem oba ćwiczenia indywidualnie, instruktor zapoznaje zespół z dalszym ciągiem mustry łucznej:

Przyjmowanie postawy do strzału.

Łucznik stoi twarzą do celu, linja idąca od tarczy, przechodzi pomiędzy piętami. Na zapowiedź: — postawa! — postawa baczna (patrz wyżej); — do! — niewielki rozkrok w prawo, poza tem wszystko bez zmiany; — strzału! — obrót na lewej pięcie i przeniesienie prawej nogi wtył, jednocześnie lewa ręka przechyla łuk do pozycji poziomej; łuk na wysokości biodra, cięciwa przechodzi pod przedramieniem lewej ręki.



Ustawienie lewej ręki i głowy.

Ćwiczenie to o tyle jest dobre, że zmusza początkującego do rozróżniania zasadniczych faz postawy łucznej, oraz daje instruktorowi możność spostrzegania i poprawiania błędów.

Z. Łatocki.



Na starcie biegu pań o odznakę na Bielanach.

ZAWODY NARCIARSKIE O ODZNAKĘ

Wspaniale ośnieżone Bielany ściągnęły 24 lutego imponującą liczbę około stupięćdziesięciu zawodników, pragnących zdobyć narciarską odznakę sportową; godny jest specjalnego podkreślenia fakt, że stawiło się aż trzydzieści kilka zawodniczek, które walczyły z ambicją o zdobycie jak najlepszych miejsc.

Trasa biegu pań stanowiła 8 km. i składała się z dwóch okrążeń po 4 km. Przy okazji stwierdzić trzeba na marginesie, że dystans 8 km., nawet w najłatwiejszym terenie jest zbyt ciężki i długi dla zawodniczek.

Wymaga on około godziny dużego i ciągłego wysiłku, a osiągnięty wynik jest raczej wyrazem treningu i siły fizycznej, niż sprawności narciarskiej, którą z powodzeniem można wykazać na krótszej trasie. Potwierdza

H. DE MONTHERLANT.

CHLEB PIĘKNA

Przekład z francuskiego.

(Dokończenie).

Życie boiska znów wyrwało ją na chwilę z objęć myśli. Dwanaście dziewcząt tańczyło na trawie z niewypowiedzianym wdziękiem. W rytmie ich kroków tańczył duch wolności. Młode wiosenne słońce ślizgało się po młodej skórze ciał. Wydawaćby się mogło, że cudowne godziny poranka stworzone zostały po to, aby podziwiać pyszną harmonję tańczących dziewcząt. W niezrównanym takcie szybki ich krok uderzał o ziemię. Ruchy wydawały się mieć na celu tylko i wyłącznie — piękno. A przecież — każdy z nich skomponowany został, aby ożywić mięśnie, wyzwolić siłę, pobudzić krążenie krwi, udoskonalić poszczególne organy w cudzie ludzkiej postaci. Każdy ruch dopełniał całości stworzenia. Dziewczęta wyrzucały ramiona ku słońcu, jakby je chciały zakląć, to znów — w pełnym spokoju duszy — odrzucały głowy do tyłu, klasycznym ruchem wściekłością naraz chwyconych menad; ten gest bachantek w wykonaniu młodych, czystych dziewcząt robił dziwnie wzruszające wrażenie.

Pośrodku tańczącej grupy, podobny do satyra, tańczył mały człowieczek, z okrągławym brzuchem, grubemi łydami, krótką fryzowaną brodą. Wyglądem przypominał wulgarnego subjekta, zajętego pracą w sklepie rzeźnika. A jednak, rozsnuwając i składając niewidzialne nici wyciągniętemi w powietrzu rękami, był prawie piękny, lekki jak bańka mydlana, skaczący jak źrebak. Wzbudzał w sercu widza radość i zachwyt.

Naprawdę, w obrazku tym było coś nowego. Coś, co nazwać by można postępem. Stare, powielekroć zużyte słowa, z odniesieniu do niezwykłej tej sceny nabierały blasków młodości. Te młode dziewczyny z wielkiego miasta przywracały do życia zagubiony i zatarty deformacjami mody, nierozumną fantazją mężczyzny, błędem artysty, który fantazję brał za prawdę i ideał kobiecości, całemi wiekami konwenansu zrodzony z niewiedzy i głupoty — czysty, nieskażony typ kobiecości. Typ w tej postaci, w jakiej ulepiła ją dobra, mądra ręka Boga z ciała mężczyzny. Typ, który potem uwieczniła sztuka grecka, obarczona boską misją zaklęcia w marmur kształtów klasycznych.

Opromienione swobodnym uśmiechem, tańczące dziewczęta radosne były i zarazem poważne. W powściągliwych, czarnych chitonach, pełne spokoju w ruchach, podobne były prostotą swą i naturalnością do rosnących źdźbeł trawy. Sprośność, śmieszna ciekawość dla świątyń bez tajemnic, nie miały dostępu do tych półnagich dziewcząt, które mogły i umiały się śmiać, lecz nigdy — uśmiechać.

Jedna z nich, siedząc na trawie, zdejmowała pończochy. Zpośród dziesięciu obecnych przy tem chłopców, nikt nie pomyślał o niestosownym żarcie, — tak naturalnym i prostym był jej gest.

Dominika, patrząc na żywe sceny boiska, myślała o tych dystyngowanych, czułostkowych paniach, które z rozkoszą wyczytywały „Vie Pasisienne“. Odstręczające dusze! Rozwścieczone własną bezsilnością, tracąc równowagę przy gwałtownem zahamowaniu wagonu podziemnej kolejki, dla odzyskania równowagi wpijały się w ramiona stojących obok — całą siłą paznogci. Dziewczęta, bawiące na stadjonie, reprezentowały prawdziwą płeć niewieścią, taką, jaką była ona na początku stworzenia. Damy paryskie nie były kobietami: były zniewagą natury.

Wybiła jedenasta godzina. Dominika podskoczyła. Na jedenastą godzinę zamówiła szewca. Szybko pobiegła do sztatni. I odkładając natrysk na później, spiesznie opuściła stadjon.

to jeszcze jeden ważki argument — wszędzie zagranicą, gdzie narciarstwo kobiece jest już od lat w pełni rozwoju — biegi pań nie przekraczają 5 km. Czy nie należałoby przeto przy układaniu regulaminów odznaki oprzeć się nieco na wieloletniem doświadczeniu, zamiast od początku przechodzić przez eksperymenty, już dawno przez innych wykonane.

Start i meta były w tem samem miejscu. Cała trasa— z wyjątkiem trzech nie przedstawiających trudności zjazdów i kilku łagodnych podbiegów — szła cały czas po płaskim, urozmaicona — dla utrudnienia — kilkoma rowami i krzakami.

To też o osiągniętym czasie decydowała nietylko technika zjazdów i biegu — ale w dużej mierze siła fizyczna i trening. Z tego powodu zdarzyło się parę niespodzianek; ogólna faworytka — zakopiańska Galicówna, posiadająca najlepszą technikę narciarską ze startujących zawodniczek osiągnęła zaledwie trzecie miejsce, pobita przez miejscowe narciarki — Jabłczyńską i Jankowską.

Organizacja zawodów była wzorowa. Podkreślić należy jednak dość problematyczne wyznaczenie trasy, co wobec licznie rozchodzących się na wszystkie strony śladów utrudniało orjentację i było powodem błądzenia zawodniczek, — jak również dosyć skromną ilość punktów kontrolnych.

Wyniki techniczne zawodów jak następuje:
1) Jabłczyńska (AZS), 1 godz. 2 min. 7 sek.
2) Jankowska (Grażyna), 1 godz. 4 min. 2 sek.
3) Galicówna (AZS), 1 godz. 4 min. 6 sek.
4) Henneberżanka (AZS).
5) Tryniszewska (AZS).
6) Grabicka (Klub Wioślarek).

Należało na dystansie 8 km. osiągnąć czas poniżej 1 godz. 20 min., co udało się kilkunastu zawodniczkom; wynik taki uprawnia do noszenia bronzowej odznaki za sprawność.

Poziom umiejętności narciarskiej zawodniczek był bardzo rozmaity, od dobrych narciarek o dużej praktyce— do niemal, że początkujących, które na palcach mogły policzyć ilość swoich wyjazdów na nartach. Stąd wielka różnica w wynikach. Trasa wybitnie płaską wymagała umiejętności biegania t. zw. „passgangiem“, gdzie ręce pracują naprzemian — razem z nogami. Tylko na małych pochyłościach w dół dał się stosować trójtaktowy system biegania.

Dużym atutem dla lepszych narciarek były dwa dość strome, aczkolwiek łatwe zjazdy w lesie, oba kończące się raptownym skrętem, gdzie gorsze zawodniczki traciły dużo przez upadki.

Nasuwa się nam parę uwag, dotyczących biegania na zawodach narciarskich. Zasadniczo nie należy biegu rozpoczynać w zbyt ostrem tempie, zwykle zaraz po starcie daje się odczuć pewne zdenerwowanie, trzeba je opanować przez równy długi krok i regularny, spokojny oddech, co się powinno zachować przez cały bieg. Tempo należy dobrać takie, by nie było zbyt wolne, ale jednocześnie, żeby czuć, iż się w niem wytrzyma parę kilometrów. Dopiero na dwa kilometry przed metą można zacząć przyspieszać, i to nie zbyt ostro, by nie „spuchnąć“ przed dojściem do mety. Zwykle na drugim lub trzecim kilometrze po starcie przychodzi pierwsze zmęczenie, należy je przezwyciężyć i biec dalej; zmęczenie to jest chwilowe i prędko mija. Oczywiście trzeba jaknajbardziej wykorzystywać wszystko, co tylko może się przyczynić do osiągnięcia lepszego wyniku. — A więc starannie wysmarować narty (które powinny być dobrze dopasowane, lekkie i wąskie) by się nie ślizgały przy podchodzeniu, a dobrze i gładko niosły na zjazdach. Kijki także muszą być jak najlżejsze, pozatem długie i ostro kute. **AS.**

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12—2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; 1/4 kol. zł. 60; ⅛ kol. zł. 35; 1/10 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.